

管理栄養士の食コラム

～海田中学校・海田西中学校の1年生に1番人気の野菜はキャベツ！～

町立中学校2校の1年生に「普段どんな野菜を食べていますか？」と聞いたところ、キャベツが1番人気！若年者ほど野菜の摂取が少ない現状を打破してくれるかもしれない人気野菜、キャベツ。実は、身体にうれしい効果がたくさんあります。キャベツには、ビタミンUが含まれ、胃酸の分泌を抑制して胃腸粘膜の新陳代謝を活発にするため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に有効です。また、免疫力を高めて、カゼ予防に効果的なビタミンC、止血作用や骨づくりに必要なビタミンKも豊富に含んでいます。積極的に毎日の食事に取り入れましょう！

朝食から野菜料理1皿！

キャベツたっぷり！
チーズドームトースト

熱量◆
349kcal

《材料》1枚分

食パン……………6枚切り1枚
キャベツ…2枚(60gくらい)
スライスチーズ……………2枚
A〔しょうゆ……………小さじ1
マヨネーズ……………小さじ1
マーガリン……………適量



《作り方》

- ①キャベツはせん切りし、Aをからめておく。
- ②食パンにマーガリンを塗り、①をのせスライスチーズをぴったりとかぶせる。
- ③オーブントースターで、チーズに焼き色がつくまで焼く。

ヘルスマイト
食育教室

カルシウムたっぷり料理をつくろう

日本人に不足するカルシウム。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになる骨粗しょう症をひきおこします。カルシウムは、乳製品・小魚・青菜などに多く含まれていますが、体への吸収率が最も高いのは乳製品です。乳製品を上手に生活に取り入れるコツをご紹介します。

日時◆9月12日(月)10時～13時
場所◆海田公民館
定員◆30人
参加費◆300円
持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆9月7日(水)までに電話で保健センターへ

催し名	月日	時間	費用	内容など
健康相談	9月13日(火)	13時30分～14時30分	無料(申込不要)	内容=保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象=40歳以上

ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーパドミントンなどの用具を貸し出します。
海田公民館=毎月第1・3日曜日 10時～16時
海田東公民館=毎月第1土曜日 9時～12時

高齢者学級

「寿大学」
「延寿大学」
募集

寿大学(海田公民館)、延寿大学(海田東公民館)の入学者を募集しています。共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。
対象◆おおむね60歳以上
活動◆講演会・社会見学・レクリエーションなど
年会費◆1,500円(申込時)
申し込み◆年会費を持参の上、直接、海田公民館または海田東公民館まで(随時(日曜日・祝日を除く)9時～17時15分)受け付け)



右記の人は
受診料金が
無料です。

前年度町民税 非課税世帯の人	特定健康診査受診券に自己負担金「0円」と表示しています。がん検診などを受診する人は、事前に保健センターで免除証明書の交付を受け(要認印)、当日健診会場へ持参してください。※提示がない場合、自己負担金が発生します。※ピロリ菌検査は、減免制度がありません。
生活保護世帯の人	当日 健診会場へ被保護者証明書を持参してください。
無料クーポン券対象の人	当日 無料クーポン券を持参してください。

からだの健康チェックは
お済みですか？

問い合わせ◆

- ・国民健康保険に加入
住民課☎823-9206
- ・後期高齢者医療保険に加入
長寿保険課☎823-9609
- ・上記以外
保健センター☎823-0020

～集団健診のご案内～

10月に今年度最後の集団健診を実施します。今年の健診をまだ済ませていない人は、この機会に受診して健康づくりに役立てましょう。

集団健診の日程・場所◆10月18日(火)、19日(水) 海田東公民館(両日とも託児あり)

受診できる健診項目・対象・料金◆

健診(検診)名	対象	料金	セットで受診すると負担が軽くなります
特定健康診査	海田町国民健康保険に加入している今年度40歳以上75歳未満の人(要受診券)	1,000円	セット内容 大腸がんセット健診(特定健康診査+大腸がん) ※国保加入者のみ。 料金 4,300円 ↓ 1,000円
一般健康診査	・18歳以上40歳未満で、他に健診機会のない人 ・40歳以上で生活保護を受給している人	1,000円 無料	女性がんセット検診(乳がん+子宮頸がん) 2,200円 ↓ 2,000円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入している人	無料	レディース検診(一般健診+子宮頸がん) 1,700円 ↓ 1,500円
がん検診	肺がん・結核検診	200円	肺がん・胃がん セット検診 (ピロリ菌検査無) 1,200円 ↓ 1,100円
	胃がん検診(ピロリ菌検査無)	1,000円	
	胃がん検診(ピロリ菌検査有)	2,200円	
	大腸がん検診	300円	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性 500円	
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性 700円	
	乳がん検診	40歳以上の女性 1,500円	
	肝炎ウイルス検診	40歳以上で、これまで受けたことのない人 500円	
	骨粗しょう症検診	40歳以上の男性・18歳以上の女性 1,000円	
肺がん・胃がん セット検診 (ピロリ菌検査有)	2,400円 ↓ 2,300円		

※社会保険被扶養者も集団健診を受診できます。ただし、特定健康診査を受診するには、それぞれの社会保険が発行する受診券が必要です。

申し込み◆9月21日(水)までに広報かいた5月号と一緒に配布している「健診のしおり」内の申込書を、郵送またはFAXで保健センター(中店8-33)へ提出してください。

乳児のB型肝炎が
新しく定期予防接種に
追加されました。

10月1日からB型肝炎が定期予防接種になります。対象となる人(平成28年4月1日以降に生まれた乳児)には9月下旬から、順次個別に通知します。